

園庭の桜の木も可愛い桃色から新緑の緑に変わり、あっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、連休明けは疲れが出やすい時期です。夜はしっかり睡眠をとるようにして、体調の変化を注意深く見ていきましょう。

## ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分

泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

### 脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



### 体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

### 【5月の保健行事】

#### 身体測定

5月1日 0, 1, 2歳児クラス

5月2日 3, 4, 5歳児クラス

#### 内科検診

5月11日(木) 10時～ 中村小児科 中村先生

#### 尿検査

容器配布日：5月9日(火)

提出日：5月16日(火) 9時30分までに提出してください

予備日：5月23日(火) 9時30分までに提出してください

#### 視力検査

5月22日(月) 3歳児クラス

尿検査は、腎臓の病気をできるだけ早く見つけることを目的としています。できるだけ尿検査は受けるようにしましょう。

